Sprawy sokole
Dzielnicy Pomorskiej.

Obowiązkiem każdego prawego Sokoła Polskiego jest:
Dbać o zdrowie fizyczne i duchowe swoje i swoich!
Przestrzegać czystości i wyłącznego używania mowy polskiej.
Pracować usilnie nad pozyskaniem ludu do pracy narodowej.

Dodatek „Dziennika Bydgoskiego" poświęcony sprawom Sokoła.

Nr. 5. | Bydgoszcz, sobota dnia 11-go maja 1924 roku. | Rok 1.

DZIAŁ URZĘDOWY.

Protokół Zjazdu delegatów Dzielnicy Pomorskiej.

(Dokończenie).

Rada uchwala, że po wszystkich gniazdach należy urządzać wiece, wykłady itp. — aby rezultaty pracy były jak najlepsze. Rada zwraca się do inteligencji, aby przyszła z swą pomocą poszczególnym Zarządom.

Ze względu na ważność moralnego wychowania naszej młodzieży pozaszkolnej, nakłada się na wszystkie gniazda obowiązek tworzenia oddziałów młodzieży.

Rada przyjmuje do wiadomości uchwałę Zarządu, dotyczącą lustracji złotów ze strony technicznej, natomiast zjazdy okręgowe przez stronę admin. Koszta podróży ponoszą kasy okręgowe.

Rada uchwala przeprowadzenie kursów okręgowych. Z powodu pory obiadowej zawiesza przewodniczący posiedzenie. Dh. prezes udzieła następnie głosu referentowi dh. Samolińskiemu, który przedstawia Radzie do uchwalenia następujące wnioski Przewodnictwa:

a) Rada zatwierdza podział okręgu I., II. i V. na VII, wzgl. VIII. Okręg I. obejmuje teren W. M. Gdańsk, pow. Puck, Wejherowo, Kartuzy i Kościerzyna. Okręg II: pow. Chojnice, Tuchola i część Sępolna; Okręg III: pow. Grudziądz, Świecie, Chełmno i Jabłonowo; Okręg IV: pow. Toruń, Chełmża; Okręg V: Bydgoszcz, Szubin; Okręg VI: Brodnica, Lubawa; Okręg VII: Tczew, Starogard, Gniew; Okręg VIII: Wyrzysk i część Sępolna.

b) Rada uchwala wysokość opłaty na 1924 rok na rzecz Dzielnicy 50 groszy od członka. Opłata ta winna być wpłacona w dwóch ratach: pierwsza do 30 5 i druga do 30 9. Składki wnoszą gniazda do swego okręgu, a ten wpłaca do Dzielnicy.

c) Zloty okręgowe urządza się na rachunek okr. Z czystego zysku ze zlotu okr. przekazuje zarząd okr. w terminie 14 dniowym po odbytym zlocie wraz z sprawozdaniem kasowem 25 proc. do kasy dzielnicowej.

d) Gniazda przesyłają w terminie 14-dniowym po odbytej zabawie lub innem urządzeniem sprawozdanie kasowe do zarządu okręgowego, a w tymże terminie przekazuje z czystego zysku 10 proc. do kasy dzielnicowej, 15 proc. do kasy okręg.

e) Celem umożliwienia wysłania przedstawicieli dzielnicy na olimpjadę do Paryża, nakłada się na wszystkich członków jednorazowy podatek w kwocie 50 groszy od członka, który powinien być ściągnięty i odesłany do kasy dzielnicowej w terminie do 15 5 rb.

f) Wszelkie zaległe składki do dzielnicy po dzień 1 grudnia 23 r., morzą się.

g) Zjazd Rady w 1925 roku odbędzie się w Grudziądzu. — Wnioski powyższe Rada po obszernej dyskusji uchwala.

Rezolucja, która wpłynęła, brzmi:

Do Województwa, względnie Kuratorjum Szkolnego w Toruniu.

Rada Dzielnicy Pomorskiej Związku Sokołów przyszła do przekonania, że nauczycielstwo oraz urzędnicy na Pomorzu za mało wstępują w szeregi sokole. Rada Dzielnicy zwraca się do Województwa, względnie Kuratorjum z gorącą prośbą o wydanie stosownego zalecenia do wszystkich podległych nauczycieli i urzędników, ażeby wstępowali w szeregi sokole, a conajmniej odnosili się przychylnie do organizacji sokolej.

ad. 6) Z rezygnacji Przewodnictwa odstąpiono, natomiast w miejsce ustępującego dh. Filipowskiego, wybrano dr. Szymanowskiego.

Na wniosek dh. Samolińskiego, Rada dokonała wyboru Kom. rewizyjnej i sądu honorowego.

Do Kom. rewizyjnej wybrano dh. Jabłońskiego, Wallo'a i Jóźwiaka.

Do sądu honorowego: dh. Poszwińskiego, Posłusznego, Krzyżanowskiego, Wolskiego, Jabłońskiego i Piaseckiego.

ad. 8) Poruszono zloty bratnich dzielnic.

ad. 9) W dowolnych głosach zajmowano się obszernie kwestją o przyjmowanie do Sokoła na członków nie-Polaków. Niektórzy delegaci zakomunikowali, że na Pomorzu zamieszkuje wielu Rusinów, którzy zgłaszają się do Sokoła. Rada stanęła na stanowisku, że do Sokoła należy przyjmować tylko prawdziwych Polaków. Dh. Zawadzki zapytuje się, jakie stanowisko zajmuje Związek wobec Związku Lekkoateletycznego. Dh. prezes zakomunikował że w tej sprawie Przewodnictwo porozumie się ze Związkiem, tymczasem gniazdom nie wolno przystąpić do związków niesokolich

Delegat okr. I. referuje o zajściu w Skarszewach, gdzie tamtejszy zarząd zawieszono w czynności. Dh. S. Malczewski, domaga się pewnych poprawek regulaminu związkowego, dalej o założeniu spółdzielni. Sprawę tę przekazuje się Przewodnictwu.

Gniazdu gdańskiemu, na budowę własnego ogniska, zezwala się na zbieranie składek w całej dzielnicy.

Na propozycję delegata z okr. I., zmienia się tytuł „Biuletyn Sokoli" na „Sprawy Sokole".

Na tem obrady wyczerpano; dh. prezes zamyka posiedzenie o godz. 5-tej.

Czołem!

(—) **Karol Mokrzycki** — prezes,
(—) **Alojzy Malczewski** — sekr.

Ćwiczenia wolne Sokołów Dzielnicy Pomorskiej na II-gi Zlot Dzielnicy Pomorskiej w Grudziądzu w dniach 2—3 sierpnia 1924 r.

Obraz I. (ćw. wstępne).

a) 1. Zakrok prawą na palce — odchylenie ramion zwrotem dłoni do przodu; 2. krok pr. w przód, ram. w pion na zewn., dłonie do środka 3., 4. wytrzymaj.

b) 1. Ćwierć obrotu w lewo do rozkroku pr. na palce, ram. w pion; 2 przystaw pr. do lewej nogi, przysiad kuczny — ręce na kark; 3) nogi prostój — ramiona w bok; 4. wytrzymaj.

c) 1. Wypad lewą nogą w lewy bok — lewe ramię łukiem czelnym w dół do położenia w pion zewnątrz, dłoń górą, pr. najkrótszą drogą w dół zewnątrz; 2. wytrzymaj; 3 przenieś ciężar ciała do wypadu prawą nogą — ram. przeciwnie — (pr. ram. łukiem czelnym w dół); 4. wytrzymaj.

d) 1. Wykrok lewą do środka, ręce przed pierś; 2. pół obrotu w prawo na palcach — ram. w bok; 3. przystaw lewą nogę do pr. — ram. w dół; 4. wytrzymaj.

Obrąz II. (skłony tułowia).

a) 1. Ram. w bok; 2. ręce na kark złóż; 3. skłon tułowia w stecz (w kręgosłupie piersiowym); 4. wytrzymaj.

b) 1. tułów prostój; 2. skłon tułowia w przód; 3. ram. prostój równolegle z tułowiem; 4. wytrzymaj.

c) 1. Tułów prostój — ręce przed pierś; 2. przysiad ram. w bok; 3. nogi prostój — ram. wytrzymaj, postawa napalcowa, 4. ram wytrzymaj, pięty opuść.

d) 1. Ćwierć obr. w lewo, lewe ramię wytrzymaj w przód, prawe łukiem dolnym w pion, pr. noga w zakroku na palcach; 2. pr. ram. wytrzymaj, lewe łukiem bocznym w dół i w stecz do położenia w pion — przystaw prawą nogę do lewej; 3. ram. przodem opuść (postawa zasadna); 4. wytrzymaj.

Uwaga: Przy skłonach baczyć na to, by głowę trzymano prawidłowo w górę i łokcie silnie prężone w stecz.

Obraz III. (skok w dal z miejsca i rzut oszczepem).

a) 1. Postawa napalcowa, ram. w przód; 2. przysiad, ram. w stecz; 3. skok w przód o 1 m. z wyrzuceniem ram. w przód — przysiad; 4. postawa zasadna.

b) 1. Ćwierć obrotu w prawo do wypadu prawą nogą w prawy bok — przenieś prawe ramię łukiem górnym do położenia w dół zewnątrz, lewa ręka w pion zewnątrz (grzbiet) patrz na lewą rękę (postawa do rzutu oszczepem); 2) wytrzymaj; 3. wypad prawą w przód — pr. ram. łukiem górnym w pion skos — lewe w stecz — rzut oszczepem; 4. wytrzymaj.

c) 1. Przenieś ciężar ciała do wypadu lewą, lewa ręka w pięść w dół zewnątrz — prawa w pion zewnątrz grzbiet, patrz na prawą rękę (postawa do rzucenia oszczepem lewą); 2. wytrzymaj; 3. wypad lewą nogą w przód przenieś lewe ram. łukiem w pion skos, prawe w stecz, rzut oszczepem lewą; 4. wytrzymaj.

d) 1. Ćwierć obr. w prawo, wznieś lewą nogę w bok, ram. w bok; 2. wytrzymaj; 3, ramiona opuść, postawa zasadna; 4) wytrzymaj.

Uwaga: Po wykonaniu obrazu zmienił się front o ćwierć obrotu w prawo.

Obraz IV. (ćw. w pływaniu).

a) 1. Krok prawą w przód — prawe ram. (łukiem bocznym) w stecz, całe koło do położenia w stecz; 2. krok lewą w przód — lewe ramię łukiem bocznym w stecz, całe koło jak na raz; 3. ram. w przód, prawa noga do lewej; 4. wytrzymaj.

b) 1. przysiad, ram. w dół; 2. podpór leżąc przodem od ram. ugiętych z wyrzuceniem nóg na zewnątrz; 3. nogi łącz, ram. prostój; 4. wytrzymaj.

c) 1. Przysiad kuczny, ręce oparte o ziemię, kolana na zewnątrz; 2. tułów prostój — rzutem ram. przodem w pion; 3. ręce w bok; 4. wytrzymaj.

d) 1. Ćwierć obrotu w prawo na lewej pięcie w rozkroku prawą na palcach — ręce przed pierś; 2. przystaw lewą do prawej — ram. w bok; 3. ramiona opuść; 4. wytrzymaj.

Obraz V. (ratownictwo i ćwiczenia oddechowe).

a) 1. Krok lewą w przód — ram. w dół zewnątrz; 2 krok prawą w przód — ram. w bok; 3. nogi wytrzymaj — dłoń zwróć ku górze (wdech); 4. wytrzymaj.

b) 1. Ćwierć obrotu w lewo — przystaw prawą do lewej — ram. skrzyżuj przed sobą — chwyć się oburącz za łokcie — wydech; 2. wznieś lewe kolano ram. wytrzymaj; 3. prostój lewą nogę w przód — ram. w przód; 4. wytrzymaj.

c) 1. Ćwierć obrotu w lewo, przenieś lewą nogę do wypadu w lewy bok — lewe ramię łukiem górnym w pion zewnątrz, dłoń górą otwarta — prawe w dół zewnątrz pięść; 2. wytrzymaj; 3. przystaw prawą nogą do lewej, pięty wznieś, lewe ram. w dół zewnątrz pr. wytrzymaj, dłonie otwarte; 4. wytrzymaj.

d) 1. Ćwierć obrotu w lewo do zakroku pr. na palcach — ram. w przód prawym łukiem dolnym; 2. przystaw prawą do lewej pięty, wznieś ram. w pion; 3. ram. bokiem w dół postawa zasadna (wydech); 4. wytrzymaj.

Ćwiczenia wachlarzami na Zlot Dzielnicy Pomorskiej w r. 1924.

Obraz I.

Postawa zasadna: wachlarz w dół nieco otwarty, chwyć za rączki wachl. (czerwony kolor do przodu).

1) Wykrok krzyżny w prawo wachlarz dolnym łukiem w prawy bok, pr. ram. proste, lewe ramię ugięte poziomo; 2) przeskok do wykroku skrzyżnego w lewo, wachlarz łukiem dolnym w lewy bok; 3) przeskok do postawy jak 1); 4) pół obr. pr. na palcach do postawy zasadnej, wachl. ponad głową (łokcie w dół); 5) unik prawą w tył; 6) unik prawą w przód; 7) pół obrotu na palcach; 8) ćwierć obrotu w prawo, przystaw prawą do lewej, wachlarz w dół.

Obraz II.

Postawa zasadna: wachlarz rozwinięty, trzymaj w pr. ręce, ramię w dół, wachlarz w bok, rączki wachlarza poziomo w bok — czerwony kolor do przodu.

1) Pół obr. w lewo do wypadu w prawy bok, wachlarz łukiem dolnym, lewy bok ponad ramieniem, prawe ram. ponad głową — lewe ram. na biodrze złóż; 2) cały obr. w prawo rozkrokiem do uniku prawą, w bok — lew. ram. ponad głową, wachlarz w bok jak postawa zasadna; 3) cały obr. w lewo rozkrok. do postawy jak 1); 4) unik lewą w stecz wachlarz w obie ręce przenieś w dół skos; 5) cały obr. w lewo rozkrokiem do uniku lewą w bok — wachlarz ponad lew. barkiem prawe ram. ponad głową — lewe ram. na biodro; 6) cały obr. w prawo rozkrokiem do wypadu w prawy bok, lewe ram. ponad głową, wachlarz w bok jak 1); 7) wytrzymaj — wachlarz przenieś ponad lew. bark.; 8) przystaw lewą do prawej, wachlarz — jak początek.

Obraz III.

Postawa zasadna; wachlarz rozwinięty w dół, chwyć oburącz za rączki nieco otwarty, ramiona w dół prosto — biały kolor do przodu.

1) Krok lew. ram. w pion łukiem przednim; 2) krok prawą — klęczka lew. kolanem — wachlarz poza głową nad kark — łokcie w dół; 3) nogi wytrzymaj podpór przodem, wachl. postaw. pionowo przed sobą, chwyć jednorącz prawą, lewa ręka oparta na ziemi; 4) ćwierć obr. w prawo — lewa noga prosta, lewa ręka oparta na ziemi — połóż wachl. skośnie na głowę — łokieć oparty na prawe kolano; 5) powstań do wypadu w prawy bok pr. ram. ponad głową wachl. w lewy bok — lewe ram. trzymaj łukiem pod wachl.; 6) pół obr. w lewo do postawy skrzyżnej lewe ram. ponad głową — prawe ram. w dół, wachlarz poziomo w bok jak przy postawie zasadnej obrazu II.; 7) przenieś prawą nogę do uniku w przód — wachlarz przed twarz ram. skurcz; 8) postawa zasadna, przystaw prawą do lewej.

Obraz IV.

Postawa zasadna: Wachlarz w prawy bok jak obraz II. Ćwiczy się w dwóch rzędach (I i II rząd). Po obrocie ćwiczy pierwszy rząd co drugi, a drugi co pierwszy. Obraz ćwiczy się 4 razy.

1) I Pół obrotu w lewo na lewej pięcie i wypad w prawy bok.

II. Wypad w prawy bok. Oba rzędy: Wachlarz łukiem górnym w lewy bok, prawe ramię łukiem ponad głową, lewe ramię trzymaj łukiem pod wachlarzem.

2) I i II. Rozkrokiem pół obrotu w prawo do uniku prawej nogi w bok. Wachlarz w prawy bok w dół skos (wachlarze kryją się) lewe ramię ponad głową zaokrąglone.

3) I i II. Ćwierć obrotu w lewo unik lewą nogą wprzód. Wachlarz górnym łukiem w dół skos w przód — lewą ręką chwyć lekko za spódniczkę.

4) I i II. Pół obrotu w lewo na lewej nodze do postawy zasadnej — chwyć za ręce — wachlarz trzymaj w prawej ręce.

5—8) I i II. 4 pląsy w lewo rozpocząć lewą nogą (na 4 obrót).

9—12) I i II. 4 pląsy w prawo na miejscu do postawy zasadnej.

13) I i II. Pół obrotu w prawo na lewej nodze do uniku prawej w tył. Wachlarz nad głową jak przy I.

14) I i II. Rozkrokiem ¾ obrotu w prawo — do uniku prawej nogi w bok. Wachlarz łukiem górnym w bok, lewe ramię nad głową.

15) I. Rozkrokiem pół obrotu w lewo do wypadu prawą w bok. Wachlarz łukiem górnym lewy bok, prawe ramię nad głową zaokrąglone lewe trzymaj pod wachlarzem.

II. Przenieś ciężar ciała do wypadu w pr. bok. Wachlarz jak I.

16) I i II. Pół obrotu w lewo na lewej pięcie, do postawy zasadnej. Wachlarz łukiem górnym w bok jak początek.

Obraz V.

Szestnastka stoi w dwumetrowym rozstępie w bok i w głąb. Odlicza się od prawego skrzydła np.: Pierwsza czwórka liczy od 1— 4, druga 5—8, trzecia 9—12, czwarta od 13—16.

Każda ćwicząca musi sobie liczbę zapamiętać. Wachlarz rozwinięty w dół przed sobą białą stroną do przodu. Obraz ćwiczy się dwa razy.

1) 1, 2, 3, 4, 13, 14, 15 i 16 pozostają na miejscu; 5 i 8 biegną do przodu pomiędzy 1 i 2 wzgl. 3 i 4 i tworzą trójki. 9 i 12 biegną w tył do 13, 14, 15 i 16 i tworzą to samo. 6 i 7 krok w tył skos do środka, pomiędzy 10 i 11. . 10 i 11 krok wpród i tworzą czwórkę.

2) 1, 2, 3, 4, 13, 14, 15, 16, 10 i 11 klęczą zewnętrznem kolanem — wachlarz za głową na kark (czepek). 5, 8, 9, 12, 6 i 7 wachlarz w pion ramiona proste, postawa zasadna.

3) Wszystkie do postawy zasadnej, wachlarz w dół.

4) Złączone trójki i czwórki tworzą kółka, chwytając się za ręce, wachlarz trzymają w prawej ręce rozwinięty pionowo, czerwone na zewnątrz. Trójki tworzą kółka na narożnikach, a czwórki w środku.

5) Trójki 4 pląsy w lewo. Czwórka 4 pląsy w prawo.

6) 4 pląsy w przeciwną stronę.

7) Biegiem na miejsce jak początek.

8) 6, 7, 10 i 11 biegną skośnie do środka i wznoszą wachlarz w pion. Pozostałe biegną także do środka i tworzą na około środkowej czwórki spojone koło. Wachlarz trzymają skośnie przed twarzą, czerwone do przodu.

9) Wytrzymaj.

10) Biegiem na swoje miejsca.

11) Wszystkie 16 tworzą wielkie koło chwytając się za ręce, wachl. w prawej ręce pionowo, czerwone na zewnątrz.

12) 8 pląsów w lewo.

13) 8 pląsów w prawo.

14) Biegiem na miejsca.

15) 1, 6, 11 i 16 wykonują w prawo skos zwrot. 4, 7, 10 i 13 wykonują w lewo skos zwrot. 2, 5, 12 i 15 kryją w rzędzie 1 do 16. 3, 8, 9 i 14 kryją w rzędzie 4 do 13.

W tem zestawieniu tworzy się krzyż.

16) Pierwsze prowadzi rząd prawy, wykonuje 3/8 obrotu w prawo. Czwarta prowadzi rząd lewy, wykonuje 3/8 obrotu na lewo. Rzędy wykonują równocześnie 8 pląsów do rzędów, tak iż pierwsza dochodzi na miejsce 13, a czwarta na miejsce 16, utrzymując w rzędach równy rozstęp.

17) Rzędy wykonują do środka zwrot i tworzą szeregi.

18) W szeregach 4 pląsy na siebie, przy 4 pląsie ukłon taneczny, uchylając wachlarz w dół.

19) 4 pląsy w tył, krokiem w tył.

20) Szereg 1 do 16 wykonuje w prawo zwrot. Szereg 4 do 13 wykonuje w lewo zwrot.

21) 13 i 16 wykonują 3/8 w prawo wzgl. lewo zwrot i prowadzą rzędy 8 pląsami na miejsce jak 15) tylko stoją w odwrotnym kierunku.

22) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 i 8 wykonują w lewo zwrot. 9 do 16 wykonują w prawo zwrot. Wszystkie chwytają się za ręce, wachlarz pionowo w prawej jak pod 4. Środkowe chwytają w ten sposób, że tworzą młynek. Zewnętrzne 1, 4, 13 i 16 chwytają lewą lekko za spódniczkę.

23) 8 pląsów w przód w ten sposób, że 1 zachodzi na miejsce 13, 4 na 1, 13 na 16 a 16 na 1. Przytem równają wszystkie na prawo.

24) W tył zwrot.

25) 8 pląsów na swoje miejsca, równając w lewo.

26) Biegiem na znaki jak początek.
27) Biegiem na miejsca jak pod 1.
28) Wykonanie figury jak pod 2.
29) Biegiem na znaki i zakończenie.

Opis wachlarza: Rączki z drzewa 40 cm długie, 2½ cm szerokie, o grubości 4 mm, przy chwycie cokolwiek zaokrąglone. Cienka biała tektura musi być przed składaniem z jednej strony na czerwono malowana. Tektura 22 do 23 cm długa składa się za pomocą listewki 25 mm szerokiej w takie fałdy (około 40 do 45 fałd) następnie złączy się rączki i tekturę już złożoną cienkim podwójnym sznurkiem, przeciągając sznurek dwa razy przez rączki i tekturę tuż przy środkowym końcu wachlarza. Poprzednio naklei się tekturę (klejem) do rączek. W środku przymocuje się nitem z obu stron fałd wachlarza dwie płyty z okrągłej grubszej tektury o grubości 2 mm i przestrzeni 6 cm. Nit ten musi przejść pomiędzy dwoma sznurkami. Model można nabyć u druha Szczepana Pyszki, Bydgoszcz, Podolska 20.

Ćwiczenia młodzieży żeńskiej wstążkami na zlot w roku 1924.

Obraz I.

A. 1) Krok lewą nogą — ramiona w przód; 2) wytrzymaj; 3) krok prawą nogą — ram. w górę; 4) wytrzymaj.

B. 1) Krok lewą nogą — ręce na biodra (łukiem bocznym); 2) wytrzymaj; 3) ćwierć obrotu w prawo — ramiona w bok; 4) wytrzymaj.

C. 1) Wykrok skrzyżny lewą nogą — ręce przed pierś; 2) wytrzymaj; 3) pół obrotu w prawo — ramiona łukiem dolnym w górę lekko ugięte nad głową; 4) wytrzymaj.

D. 1) Ramiona w bok; 2) wytrzymaj; 3) ramiona w dół; 4) wytrzymaj.

Obraz 2.

A. 1) Krok lewą nogą — ramiona bokiem w górę; 2) ćwierć obrotu w prawo — ram. łukiem czelnym w bok; 3), 4) wytrzymaj.

B. 1) Prawe ramię w górę lekko ugięte, lewe ramię na biodra — lewą nogę wysuń w bok na palce, patrz na lewą nogę; 2) wytrzymaj; 3) jak na raz, tylko przeciwnie przenieś ciężar ciała na lewą nogę; 4) wytrzymaj.

C. 1) Wysuń lewą nogę w przód na palce — ram. w przód; 2) wytrzymaj; 3) unik prawą nogą w tył, ramiona w bok, tułów pochylony do przodu; 4) lewa do postawy napalcowej.

D. 1) Pół obrotu w prawo — ram. w górę; 2) wytrzymaj; 3) przystaw lewą do prawej nogi — ram. bokiem w dół; 4) wytrzymaj.

Obraz III.

A. 1) Wykrok skrzyżny lewą nogą — ram. w prawy bok; 2) wytrzymaj; 3) jak raz, tylko przeciwnie i z podskokiem; 4) wytrzymaj.

B. 1) Pół obrotu w lewo do zakroku prawą nogą na palce — ram. w górę, skłon tułowia w tył; 2) wytrzymaj; 3) wykrok prawą nogą na palce z równoczesnem pochyleniem tułowia w przód — ram. w dół zewnątrz; 4) wytrzymaj.

C. 1) Tułów prostój, przenieś ciężar ciała na prawą nogę — ręce na krzyż złóż; 2) wytrzymaj; 3) ćwierć obrotu w lewo — ram. w bok; 4) wytrzymaj.

D. 1) Ram. w górę; 2) wytrzymaj; 3) przystaw prawą nogę do lewej — ram. przodem w dół; 4) wytrzymaj.

Obraz IV.

A. 1)—4) Pląs lewą nogą w przód — ręce na biodra złóż — wykrok prawą nogą prawe ramię w górę, lewe w dół — patrz na prawą rękę i wznieś lewą nogę w tył, tułów pochylony w przód.

B. 1) Pół obrotu w lewo — ramiona i nogi przeciwnie; 2) wytrzymaj; 3) krok prawą nogą — ręce na biodra; 4) wytrzymaj.

C. 1) Klęczka lewą nogą — przełóż wstążki w prawą rękę, ram. w bok; 2) wytrzymaj; 3) podpór bokiem na lewem ramieniu — prawą nogę wysuń w bok, prawe ramię całe koło ponad głową; 4) wytrzymaj.

D. 1) Prostój z powrotem do klęczki na lewem kolanie — ram. w bok; 2) wytrzymaj; 3) powstań — ram. w górę (włóż wstążkę w lewą rękę); 4) ramiona bokiem w dół, postawa zasadna.

Ćwiczenia wolne dla młodzieży męskiej na Zlot w roku 1924.

Obraz I.

I. 1) Postawą napalcowa — ręce na biodra; 2) przysiad kuczny — ram. wytrzymaj; 3) postawa zasadna; 4) wytrzymaj.

II. 1)—4) Postawa napalcowa — ram. bokiem w górę (wdech).

III. 1)—4) Ram. bokiem w dół — postawa zasadna (wdech).

IV. 1) Ram. skurcz — ćwierć obrotu w lewo do zakroku pr. nogą na palce; 2) przystaw pr. nogę do lewej — ram. w bok; 3) ram. opuść — postawa zasadna; 4) wytrzymaj.

Obraz II.

I. 1) Ręce na pierś (łokcie w bok); 2) zakrok, pr. noga na palce — ram. w dół zewnątrz — pierś podaj w przód, głowa

nieco odchylona do tyłu; 3) postawa zasadna; 4) wytrzymaj.

II. 1) Skłon tułowia w przód — ręce na czoło, dłonie odwrócone do przodu; 2) ramiona w górę; 3) tułów prostój — ram. wytrzymaj; 4) wytrzymaj.

III. 1) Przysiad ram. w dół; 2) skok w górę, ram. w górę (równocześnie); 3) postawa zasadna; 4) wytrzymaj.

IV. 1) Podskokiem rozkrok — ręce na biodra; 2) ćwierć obrotu w lewo do uniku pr. noga — ram. w tył; 3) postawa zasadna; 4) wytrzymaj.

Obraz III.

I. 1) Postawa napalcowa — ram. w przód; 2) przysiad — ram. w dół oparte o ziemię (kolana na zewnątrz); 3) podpór leżąc przodem (nogi spojone wyrzucić w tył); 4) wytrzymaj.

II. 1) Podskokiem przysiad — ram. wytrzymaj; 2) powstań, postawa napalcowa — ram. w przód; 3) postawa na całych stopach — ręce na biodra; 4) wytrzymaj.

III. 1) Unik prawą nogą w bok — pr. ram. w bok, lewe wytrzymaj; 2) przystaw pr. nogę do lewej — ręce na biodra; 3) unik lew. nogą w bok — lewe ram. w bok pr., wytrzymaj; 4) postawa zasadna.

IV. 1) Ćwierć obrotu w lewo podskokiem (lewa wykrok, pr. zakrok) lewe ram. w przód pr. w tył; 2) przystaw pr. nogę do lewej — ram. w górę (pr. łukiem w tył); 3) postawa zasadna — ram. przodem w dół; 4) wytrzymaj.

Obraz IV.

I. 1) Krok lewą nogą — ram. skurcz; 2) krok pr. nogą — ram. w przód; 3) krok lewą nogą — ram. skurcz; 4) krok prawą nogą — ram. w górę.

II. 1) Ćwierć obrotu w lewo — ręce na biodra; 2) skłon tułowia w przód — pierś podaj do przodu; 3) tułów prostój; 4) wytrzymaj.

III. 1) Wykrok skrzyżny pr. nogą, ram. w bok; 3) wytrzymaj; 3) pól obrotu w lewo, ram. w dół i w bok; 4) wytrzymaj.

IV. 1)—2) Ram. w górę (wdech); 3)—4) ram. bokiem w dół (wdech) postawa zasadna.

———:•:———

Ćwiczenia kobiet (w piątki) na Zlot Dzielnicy Pomorskiej jako odrębny występ Okr. V. bydgoskiego.

Obraz IV.

A. 1. Krok lew. nog. — ram. bokiem ugnij ponad barkami (dłoń otawrta).

2. Krok pr. nog. ram. w pion (grzbiet na zewnątrz) patrz w górę.

3. Klęczka lew. kolanem — ram. w dół zewnatrz (dłoń w dół), patrz wprzód.

4. Wytrzymaj.

B) 1. Powstań, łącz lew. do pr. nog. — ram. na biodra złóż.

2. Wypad pr. nog. w przód — ram. rzuć w dół skos (patrz w kierunku ram.)

3—4. Wytrzymaj.

C) 1. Wszystkie do postawy zasadniej — ram. zwróć o ćwierć obr. w pr. — pr. ram. w bok, lew. ugnij przed pr. piersią (grzbiet) łuk poziomy, patrz w kierunku pr. ram.

2. Tułow zwróć z powrotem a ćwierć obr. w lew. do rozkroku na całe stopy — ram. przeciwnie (łuk poziomy), patrz wprzód.

3. Pr. nog. ugnij do wypadu w bok — pr. ram. cios w dół zewnątrz, lew. na krzyże złóż (grzbiet), patrz w kierunku pr. ram.

4. Wytrzymaj.

D) 1. 2. 2. Zachodzenie ćwierć obr. w prawo w bok (grzbiet) patrz wprzód.

2. Postawa zasadna — ram. w dół.

3—4. Wytrzymaj.

Obraz V.

A) 1. Krok lew. nog. — ram. bokiem ugnij ponad barkami (dłoń zamknięta).

2. Krok pr. nog. — ram. w pion (dłoń otwarta, patrz w górę).

3. Przystaw lew. do pr. nog. a przysiad — ram. wstecz (łuk do przodu, patrz wprzód.

4. Wytrzymaj.

B) 1. Prostuj się a wypad pr nog. wstecz — ram. łuk do przodu i skurcz obok bioder (pięść ku górze).

2. Wypad pr. nog. wprzód — ram. rzuć w dół skos (pięść ku górze, patrz w kierunku ramion).

3—4. Wytrzymaj.

C) 1. Pr. nog. prostuj, lew. piętę wznieś, tułów zwróć o ćwierć obr. w prawo — pr. ram. w bok, dłoń otwarta, lew. ram. ugnij przed pr. piersią, pięść (grzbiet) łuk poziomy, (patrz w kierunku pr. ram.)

2. Tułów zwróć z powrotem o ćwierć obr. z lew. do rozkroku na całe stopy — pr. ram. ugnij przed lew. piersią (grzbiet), lew. ram. na krzyże złóż (łuk poziomy, patrz wprzód).

3. Pr. nog. ugnij do wypadu w bok — pr. ram. cios w dół zewnątrz, lew. wytrzymaj, (patrz w kierunku pr. ram.)

4. Wytrzymaj.

D) 1. Pr. nog. wznieś w bok — ram w bok (grzbiet), dłoń otwarta, patrz wprzód.

2. Postawa zasadna — ram. w dół z uderzeniem o uda.

3—4. Wytrzymaj.

Obraz ćwiczy się we wszystkie cztery strony.

Postawa zasadna: ram. zwisłe, dłoń otwarta, palce złączone.

Przestrzegać należy podczas postaw przejściowych: zamykanie i otwieranie dłoni, oraz zwrotów głowy.

Uwaga: Obraz ćwiczy się cztery razy. Obraz ćwiczeń wolnych podług śpiewu: „Nam odwagi nie zabraknie" itd. (bez powtórzenia) dla druhów i młodz. męsk.

Ćwiczenia przyrządowe na zawody okręgowe w Bydgoszczy.

Stopień I.

I. Drążek ze zwieszenia: zamachem wspieranie złudne — przemyk przodem do zwieszenia — w przednim zamachu pół obrotu — wymyk półolbrzymy, — krótki wychwyt — odboczka.

II. Poręcze z podporu na ramionach: zamachem wychwyt — przewrót w przód wychwytem — odmach do podporu na ramionach — przerzut w tył do podporu na ramionach, spieranie rzutem — zawrotka w lewo z pół-obrotem w lewo.

III. Koń przemach lewą — przemach prawą — koło skrzyżne prawą — przemach odboczny w tył — zamach prawą — podwójna odwrotka do zeskoku.

Stopień II.

Drążek ze zwieszenia: zamachem wychwyt — kołowrót przodem w podporze — krótki wychwyt — podmykiem zeskok z pół-obrotem.

Poręcze z podporu na ramionach — wychwyt — stanie na barkach — przewrót w przód — wspieranie tylnym zamachem — odwrotka w lewo z pół-obrotem w prawo.

Koń: przeskok rozkroczny wzdłuż.

KORONOWO.

Miesięczne zebranie Tow. Gimn. „Sokół" w Koronowie odbyło się dnia 13 kwietnia br. w lokalu druha Gulnika. Zagaił je druh prezes Goździewski, poczem odśpiewano pieśń „Kto się w opiekę". Następnie omawiano sprawę własnej orkiestry. Tu wywiązała się obszerna dyskusja, po której uchwalono orkiestrę stworzyć i to w najbliższym czasie.

Poruszono potem kwestję zabawy, której termin ustalono na dzień w maju, w którym Okręg ma zamiar urządzić wymarsz z Bydgoszczy do Koronowa.

Z kolei prezes odczytał kilka uwag zawartych w regulaminie Przewodnictwa i Okręgu, zaś naczelnik druh Chyła stawił wniosek, aby po świętach ćwiczono dwa razy w tygodniu, co zebrani jednogłośnie przyjęli. Dalej omówił obszernie sprawę mającego się utworzyć oddziału młodzieży, do którego ma należeć młodzież do lat 18. Jako organizatorów tego oddziału wybrano druhów Nowackiego i Tojzę. Oddział żeński pozostał chwilowo w zawieszeniu. Na członka przyjęto Jana Cyra, dawniejszego druha. Po odśpiewaniu „Ospały i gnuśny" zebranie hasłem „Czołem" zamknięto.

Wesołek, sekretarz.

GRUDZIĄDZ.

W poniedziałek dnia 14 kwietnia odbyło się zebranie zarządu tow. gimnastycznego Sokół w lokalu Pozn. Banku Ubezp. pod przewodnictwem II wiceprezesa druha Maciejewskiego. Uchwalono urządzić zawody ciężkiej atletyki z występem, dzień poda się do wiadomości. Niewątpliwie występ ten zainteresuje cały Grudziądz. Tow. gimn. Sokół, bierze udział w obchodzie poświęcenia sztandaru tow. urzędników komunalnych ze sztandarem, a jako delegat reprezentować gniazdo będzie prezes druh Samoliński. Uchwalono zwołać zebranie obywatelstwa miasta Grudziądza w celu poinformowania ich o budowie boiska, jako i zainteresowania zlotem dzielnicowym który odbędzie się w Grudziądzu oraz wybór poszczególnych komisji tak bardzo potrzebnych. Skarbnik druh Maćkowski wysyła do członków Sokoła monita, w sprawie składek i prosi, by takowe płacono, jest to składka na rok bieżący tak do gniazda, okręgu, Dzielnicy i Związku. Jako członka zarządu kooptowano druha Alojzego Szubrycha. Po wyczerpaniu porządku obrad dru wiceprezes zamknął zebranie hasłem: „Czołem". Sokół.

GRUDZIĄDZ.

W środę dnia 2 kwietnia odbyło się w Bazarze nadzwyczajne zebranie Sokoła, które zagaił i przewodniczył mu pierwszy wiceprezes, w zastępstwie nieobecnego prezesa druha W. Samolińskiego. Protokół pisał sekr. druh Rubinowski. Jako delegatów na zjazd Dzielnicowy wybrano: druhny Nowicką, Grubińską i druha Maćkowskiego. Sprawozdanie z budowy boiska zdał naczelnik gniazda druh Urbaniak. Druh wiceprezes gorąco zachęcał do uczęszczania na ćwiczenia, aby nietylko młodzież, (tj. młodsza drużyna) stawiła się na ćwiczeni i z werwą ćwiczyła, ale koniecznie trzeba, by starsi druhowie wzięli udział, bo trzeba nasze szeregi podwoić, z tych względów, że w grodzie naszym odbywa się zlot dzielnicowy. Zebranie zamknięto hasłem „Czołem".

Szczerze ubolewać trzeba, że w gnieździe naszem panuje nieznośna ospałość, bo na zebraniach widać tylko drużynę ćwiczącą obojga płci, a brak zupełnie starszych To doprawdy wstyd, że o tem pisać trzeba. Koniecznie musi się to zmienić na lepsze. Musimy żądać od starszych druhów, by jak dawniej tak i teraz pamiętali o zebraniach Sokoła, biorąc również czynny udział w pracy przygotowawczej do Zlotu Dzielnicowego. — Czołem-. Sokół.

LIPINEK, pow. chełmiński. (Założenie nowego gniazda.

Za staraniem p. Hertlego, tudzież druha Józefa Borowczyka, zorganizowano zebranie by usłać gniazdo sokole.

Zebranie zagaił krótkiem przemówieniem wyłuszczając cel tegoż druh Borowczyk, przewodniczącym zebrania wybrano druha Stanisława Hertlego — protokół pisał Jan Prabucki, a jako ławnicy fungowali druhowie: Fr. Sadowski i W. Zakrzewski.

Referat o potrzebie Sokoła wygłosił dh Stanisław Kunz z Grudziądza. Uzupełnili jego wywody z technicznej strony, jak nie mniej ze względów gimnastyki na zdrowotność druhowie Urbaniak, (naczelnik Sokoła) z Grudziądza i Grzywaczewski (naczelnik Sokoła) z Chełmna.

Do zarządu wybrano jednogłośnie druhów: Stanisława Hertlego prezesem, Józefa Borowczyka wiceprezesem, Jana Prabuckiego sekretarzem, Weronikę Filarską zast. sekr., Fr. Sadowskiego skarbnikiem. Ławnikami: druhów Winc. Zakrzewskiego i Jana Kozłowskiego. (Naczelnika mianuje prezes.) Zebranie zamknięto odśpiewaniem jednej zwrotki „Ospały i gnuśny" i okrzykiem na cześć Najj. Rzeczypospolitej.

Do Sokoła wstąpiło około 40 członków wśród tych i liczne panie z p. Hertlową na czele. Zaraz na miejscu przeprowadzono ćwiczenia i to: druh Urbaniak drużynę męską (do ćwicz. stanęło 12) druh Grzywaczewski drużynę żeńską (do ćwiczeń stanęło 16). Nowemu gniazdu na ręce nowowybranego prezesa złożył życzenia z ramienia Zarząd Okręgu III druh Kunz, zachęcając zarząd do energicznej pracy nietylko dla wzniosłej idei sokolej, ale tym i dla dobra całej Rzeczypospolitej.

Czołem! Sokół.

Roczne sprawozdanie naczelnika Okr. III.

(Dokończenie).

Okręgowy kurs przygotowawczy.

Kurs taki odbył się w dniach 8 i 9 grudnia w sali Bazaru w Grudziądzu. Udział był 25 druhów i to z gniazd: Chełmno 3, Gniew 4, Grudziądz 10, Świecie 2, Mniszek 3, (byli tylko pół dnia) Łasin 2, Warlubie 1. Udział w poszczególnych wykładach był następujący: dzień 1 przed południem 21, po poł. 20, dzień 2 przed poł. 16, po południu 14. Uczestnictwo ogólne kursistów było: we wszystkich wykładach brało udział 13, przez półtora dnia 2, przez jeden dzień 3, i przez pół dnia 7. Świadectwo za udział w tym kursie otrzymuje tylko 3 druhów. Reszta kursistów będzie musiała popracować nad sobą, aby przy następnych kursach zdobyć mogła lepszy wynik. W porównaniu z kursami lat poprzednich przedstawia się tegoroczny kurs następująco:

	udział w kursie	oddało prace	osiągło świadectw.	stosunek procentualn.
Rok 1921.	24	19	7	29%
Rok 1922.	21	14	4	19%
Rok 1923.	25	19	8	18%

Zawody Związkowe w Toruniu, 8 i 9 IX 23.

Do zawodów tych zgłoszono 14 druhów i 6 druhen to jest wszystkich zwycięzców w zawodach jesiennych Okr. Stawiło się i brało udział 13 druhów i 4 druhny, którzy udziałem swoim godnie reprezentowali okręg. Z wydanych nagród przypadło okręgowi naszemu I nagroda w biegu drużynowym na przełaj, trzy inne nagrody zdobyte przez poszczególnych druhów i dwie zdobyte przez druhny. Pozatem stawiliśmy jednego biegacza do zwycięskiej czwórki w biegu rozstawnym 4×100 m, która wywalczyła nagrodę wędrówną dla dzielnicy.

Lustracja gniazd.

Lustracyj technicznych odbyto razem 18 i tak z poszczególnych członków Okr. Techn. przeprowadzili: Dostatni 10, Ponczek 3, Wojtaszewski 2, Teodziecki 2 i Szłapa 1. W liczbie tej zostały zwiedzone wszystkie gniazda w okręgu. Stan gniazd, jak stwierdzono, przy poszczególnych lustracjach pozostawia pod względem technicznym wiele do życzenia. Nieakuratność w zapisywaniu lekcji i prowadzeniu tychże muszą być napiętnowane. Pewien poziom w systematyczności prowadzenia lekcji wykazują zaledwie gniazda: Grudziądz, Gniew i Jabłonowo — reszta prowadzi robotę dorywczą bez wgłębienia się w nasz program gimnastyczny. Tłomaczy się to w wielkiej mierze brakiem ludzi fachowych ale w większej części niedbałością naczelników a nawet prezesów, bo jak zestawienia kursów wykazują, to właśnie w gniazdach, w których największy brak sił fachowych najmniej z tych kursów korzystały.

Za redakcję odpowiedzialny: W. J. Albrych, ulica Poznańska 12.